

SURVEI KONDISI FISIK SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
BOLAVOLI SMAN 1 BANTAENG

Indri Utami

1531040002

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Makassar

indriutami617@gmail.com

ABSTRAK

INDRI UTAMI.2019. Survei Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bantaeng. Pembimbing I Andi Ihsan, Pembimbing II Yasriuddin. Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Tujuan penelitian merupakan suatu sasaran yang hendak dicapai dalam penelitian, oleh karena penelitian harus jelas dan terperinci. Bertolak dari hal tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 1 Bantaeng.

Metode penelitian pengumpulan data juga merupakan faktor yang penting dalam sebuah penelitian. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen dalam penelitian ini adalah berupa Tes Kondisi Fisik. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMAN 1 Bantaeng. Jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 30 responden.

Hasil penelitian diperoleh bahwa profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 1 Bantaeng berada pada kategori “sedang” sebesar 50% (15 siswa), “kurang” sebesar 44.6% (14 siswa) dan “kurang sekali” sebesar 3.3% (1 siswa). Berdasarkan hasil perhitungan skor nilai yang diperoleh oleh siswa pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli, menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa putra dan putri berada pada kategori “sedang”

Kata kunci: Kondisi fisik, Bolavoli

I. PENDAHULUAN

Untuk dapat bermain bolavoli dengan baik, keterampilan bermain bolavoli merupakan dasar yang harus dimiliki oleh seseorang. Dapat dikatakan, semakin baik tingkat keterampilan siswa, maka semakin besar kesempatan untuk berprestasi.

Sebaliknya jika siswa kurang terampil, maka keinginan untuk berprestasi di luar bidang akademik khususnya dalam bidang permainan bolavoli akan berkurang. Sebagai faktor pendukung untuk mempercepat tercapainya tujuan permainan bolavoli antara lain, faktor endogen dan pemain yang terdiri dari : 1) kesehatan fisik dan mental, 2) bentuk tubuh sesuai cabang olahraga yang diikuti, untuk cabang bolavoli diharapkan yang tinggi dan atletis, 3) mempunyai bakat untuk bermain bolavoli yang meliputi kemampuan fisik, teknik, dan taktik, 4) dimiliki sikap mental yang baik seperti sosial, disiplin, tekun, kreatif bertanggung jawab dan berkemauan keras.

Salah satu kemampuan faktor yang mendukung serta memungkinkan pemain dapat memenangkan atau memainkan permainan bolavoli salah satunya adalah dengan memiliki kondisi fisik yang baik. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk mendukung

aktivitas sehari-hari (pekerjaan) seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Pekerjaan atau aktivitas pun dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani yang tinggi merupakan modal essensial untuk menyelesaikan kegiatan secara bergairah, efektif, dan efisien, sehingga berakibat pada produktivitas, dan semuanya itu dijadikan salah satu indikator kualitas sumberdaya manusia yang sangat diharapkan ada pada diri individu sebagai bagian dari masyarakat yang sedang aktif dalam melakukan pembangunan.

Meningkatkan kebugaran tubuh dapat dilakukan melalui olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera pada saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih berat.

II. TINJAUAN PUSTAKA

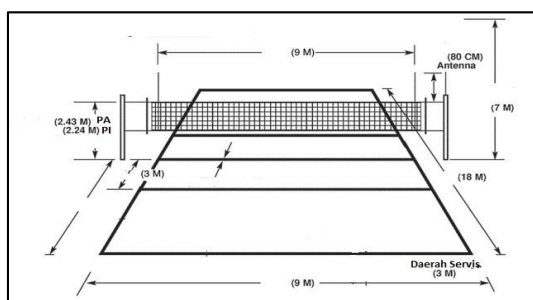
1. Permainan Bola voli

a. Pengertian Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan permainan beregu yang terdiri dari dua kelompok yang akan saling bertanding, dimana setiap kelompok terdiri dari 6 orang yang menempati lapangan petak

masing-masing yang dibatasi oleh net, tiap kelompok harus berusaha memukul bola sampai melewati net dan akan mendapat poin 1 jika bola berhasil jatuh ke petak lawan (*rally point*), permainan selesai apabila salah satu tim mencapai angka 25. Dalam kedudukan 24-24, permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka.

Adapun bentuk dan ukuran lapangan bola voli sebagai berikut:



Gambar 2. 1. Bentuk dan Ukuran Lapangan Bola Voli.

(Sumber: Roji(2004: 13)

a. Teknik Dasar Bola Voli

Menurut Sugianto (1993: 13) bahwa “Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien”. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran fikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan.

Beberapa keterampilan gerak dasar yang perlu dimiliki pemain bola voli adalah :

1. Passing Bawah
2. Passing Bawah
3. Smash
4. Servis
5. Block

b. Pengertian Gerak Dasar

1) Pengertian otot

Pengertian otot adalah jaringan yang terdapat di dalam tubuh manusia yang merupakan alat gerak aktif yang dapat menggerakkan tulang sehingga menyebabkan suatu individu atau organisme bisa bergerak. Jadi otot menyebabkan pergerakan suatu organisme maupun pergerakan dari organ dalam organisme tersebut. Otot bekerja dengan berkontraksi dan berelaksasi.

2) Stabilitas

Stabilitas adalah adalah kemampuan yang dimiliki suatu organisme, populasi, komunitas, atau ekosistem untuk menghidupi dirinya sendiri atau meredam sejumlah gangguan maupun tekanan dari luar. Gerakan keterampilan bisa dikategorikan menjadi 2 yaitu:

a) Keterampilan tertutup (*closed skill*)

Adalah keterampilan gerak dimana pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang tidak berubah, dan stimulus gerakannya timbul dari dalam diri si pelaku sendiri. Contoh gerakan mengguling pada senam lantai.

b) Keterampilan terbuka (*open skill*)

Adalah keterampilan gerak dimana dalam pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang berubah-ubah, dan pelaku bergerak menyesuaikan dengan stimulus yang timbul dari lingkungannya. Perubahan kondisi lingkungan bisa bersifat temporal dan bisa bersifat spasial. Contoh gerakan memukul bola yang dilambungkan.

3). Gerak Dasar

Gerak dasar adalah suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks. Pada dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat, dan lempar. Semua kemampuan tersebut harus dimiliki anak dengan baik, agar anak memiliki landasan untuk mengembangkan kemampuan gerak yang lebih kompleks.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, gerak dasar dapat diartikan sebagai gerak pengulangan yang dilakukan terus-menerus dari kebiasaan serta menjadikannya sebagai dasar dari pengalaman yang dibagi menjadi tiga pola atau kategori, yaitu gerak lokomotor, gerak non-lokomotor dan gerak manipulatif.

2. Kondisi Fisik

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang

dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Menurut M. Sajoto (1995 : 8) berpendapat bahwa, "Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya".

a. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

1. Faktor latihan
2. Prinsip beban latihan
3. Faktor istirahat
4. Kebiasaan hidup sehat
5. Faktor lingkungan

b. Komponen-komponen Kondisi Fisik

1. Kecepatan
2. Kelincahan
3. Kekuatan
4. Koordinasi
5. Daya ledak
6. Balance
7. Daya Tahan
8. Kelenturan
9. Ketepatan
10. Reaksi

III. METODOLOGI

Komponen kondisi fisik yang diukur, yaitu kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak dan kelincahan. Masing-masing komponen kondisi fisik didefinisikan sebagai berikut:

1. *Push up* merupakan suatu bentuk latihan untuk mengukur kekuatan otot lengan.

- Dalam latihan ini menggunakan kecepatan dalam melakukan *push-up* dengan intensitas waktu 30 detik dan 60 detik dengan hasil *push-up* terbanyak.
2. *Sit Up* merupakan latihan untuk mengukur komponen kekuatan otot perut yang dengan intensitas waktu 30 detik dan 60 detik dengan hasil *push-up* terbanyak.
 3. *Vertical Jump* merupakan latihan untuk mengukur mengukur daya ledak tungkai.
 4. *Zig Zag Run/Detik* merupakan latihan untuk mengukur kelincahan gerakan seseorang.

Menurut Ismaryati dan Sarwono (2005: 108) cara menentukan nilai secara keseluruhan dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Menjumlahkan konversi nilai skor dari setiap komponen kondisi fisik atlet tersebut.
- b. Hasil jumlah tersebut dalam butir di atas dibagi dengan banyaknya komponen fisik dasar dari cabang olah raga yang bersangkutan.
- c. Hasil ini kemudian dinotasikan ke dalam tabel kategori status kondisi fisik atlet seperti tersebut dalam tabel berikut :

Tabel 3. 1. Norma Nilai Kategori Kondisi Fisik

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	25 – 22	Baik Sekali (BS)
2.	21 – 18	Baik (B)
3.	17 – 14	Sedang (S)
4.	13 – 10	Kurang (K)
5.	9 – 5	Kurang Sekali

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

Tabel 3. 2. Nilai Tes Kondisi Fisik Putra

<i>Vertical Jump</i>	Zig Zag Run/Detik	<i>Sit – Up</i> (60 detik)	<i>Push - Up</i> 60	Nilai
<73	<15.20	≥41	< 19	5
60 – 72”	16.10-	30-40	14 – 18	4
50 – 59”	15.20	21-29	9 – 13	3
39 – 49”	18.1-	10-20	5 – 8	2

Tabel 3. 3. Nilai Tes Kondisi Fisik Putri

<i>Vertical Jump</i>	Zig Zag Run/Detik	<i>Sit – Up</i> (30 detik)	<i>Push - Up</i> 30 detik	Nilai
<50	<17.0	≥29	< 19	5
39 – 49”	17.9-17.0	20-28	14 – 18	4
31 – 38”	detik	10-19	9 – 13	3
23– 30”	21.7-18.0	3-9	5 – 8	2
> 22	detik	0-2	0 – 4	1
	23.0-21.8	(Depdikna	(Depdikna	

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa hasil tes kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 1 Bantaeng, yang terdiri atas kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak tungkai dan kelincahan. Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan. Deskriptif statistik kondisi fisik siswa putra dan putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 1 Bantaeng didapat skor terendah (minimum) 16.00, skor tertinggi (maksimum) 20.00, rerata (mean) 18.36, nilai tengah (median) 18.00, dan standar deviasi (SD) 1.03. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2 sebaga Tabel 4. 1. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik

Statistik	Kondisi Fisik			
	Kekuatan Otot lengan	Kekuatan Otot perut	Daya Ledak	Kelincahan
N	30	30	30	30
Mean	33.93 33	29.2	216.6 833	18.359 7
Median	35.5	28	218.5	18.18
Mode	37	32	203.0 0 ^a	16.47 ^a

Std. Deviation	7.478 4	9.275 11	11.16 605	1.6653 4
Minimum	16	16	196	15.37
Maximum	44	47	235.5	21.92
Sum	1018	876	6500. 5	550.79

Sumber: Hasil analisis SPSS 23.0

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 1 Bantaeng disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 4. 2. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMAN 1 Bantaeng

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentasi
1	25-22	Baik Sekali	0	0
2	21-18	Baik	0	0
3	17-14	Sedang	15	50
4	13-10	Kurang	14	46.6
5	9-5	Kurang Sekali	1	3.3

Sumber: Hasil analisis data

Untuk kondisi fisik pada siswa putra terdapat 13 orang (43.3%) yang berada pada kondisi fisik yang sedang, 6 orang (20%) berada pada kondisi fisik kurang dan 1 orang (3.3%) berada pada kategori kurang sekali . Dengan demikian

maka kondisi fisik siswa putra dengan permainan bola voli. berada pada kondisi sedang

Sedangkan kondisi fisik pada siswa putri terdapat sekitar 2 orang (6.6 %) yang berada pada kateogri fisik yang sedang dan 6 orang (26.6%) berada pada kategori kurang. Sehingga dengan demikian bahwa kondisi fisik siswa putri berada pada kategori kurang.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 1 Bantaeng berada pada kategori “sedang” sebesar 50% (15 siswa), “kurang” sebesar 46.6% (14%) dan “kurang sekali” sebesar 3.3 % (1 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 18.36 kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 1 Bantaeng dalam kategori “sedang”.

B. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 1 Bantaeng, yang terdiri atas kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak dan kelincahan. Hasil penelitian menunjukkan profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Bantaeng dalam kategori baik.

Untuk latihan *push up* pada siswa putra terdapat 1 orang (5%) yang menunjukkan

kekuatan otot lengan siswa pada kondisi sedang dan selebihnya sebanyak 19 orang (95%) memiliki kondisi kekuatan otot lengan yang baik dengan lama latihan 60 detik. Sedangkan pada kondisi kekutana otot lengan siswa putri untuk pengukuran kondisi otot lengan fisik putri keseluruhan otot lengan fisik siswa putri berada pada kategori baik dengan lama latihan push up 30 detik.

Untuk latihan *sit up* pada siswa putra terdapat 5 orang (25%) yang menunjukkan bahwa kondisi fisik pada kekuatan otot perut siswa putra berada pada kategori sedang dan selebihnya sebanyak 15 orang (75%) memiliki kondisi fisik pada kekuatan otot perut siswa putra berada pada kategori baik dengan lama latihan 60 detik. Sedangkan pada kondisi kekuatan otot perut putri untuk pengukuran kondisi fisik putri sebanyak 4 orang (40%) berada pada kategori kurang dan 6 orang (60%) berada pada kategori baik dengan lama latihan sit up 30 detik.

Untuk latihan *vertical jump* menunjukkan bahwa kondisi fisik pada daya ledak keseluruhan siswa putra pada latihan vertical jump berada pada kategori sedang. Demikian pula dengan daya ledak siswa putri untuk pengukuran kelincahan berada pada kategori baik.

Untuk latihan zigzag run menunjukkan bahwa kondisi fisik pada keseluruhan siswa putra pada latihan lari zigzag berada pada

kategori kategori kurang. Demikian pula dengan kondisi fisik siswa putri untuk pengukuran kelincahan zigzag run berada pada kategori sedang.

Hasil selengkapnya, yaitu profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Bantaeng berada pada kategori “baik” sebesar 80% (24 siswa), “sedang” sebesar 20% (6 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 18.36 kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Bantaeng dalam kategori “baik”. Hal tersebut dikarenakan pada saat latihan, pelatih lebih mengutamakan latihan teknik dan game, sehingga kondisi fisik yang dimiliki siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Bantaeng cukup maksimal. Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih, menyatakan bahwa masalah yang sering dihadapi siswa pada saat bermain bolavoli sering mengalami kelelahan, sehingga teknik yang dimiliki siswa tidak dapat dikeluarkan secara maksimal. Masalah lain yaitu pada saat latihan, siswa sering mengeluh merasa lelah padahal latihan belum selesai.

Bagi pemain yang memiliki kondisi fisik dalam kategori kurang diharapkan untuk menambah latihan di luar jadwal latihan ekstrakurikuler. Bagi pelatih juga diharapkan menambah menu latihan khususnya latihan fisik sesuai dengan prosedur, sehingga kondisi fisik pemain mengalami peningkatan. Kondisi fisik

merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain bola voli. Menurut Sajoto (2002: 57), bahwa “kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang pemain, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”.

Kelincahan berperan penting kepada pemain agar mampu menerima rangsangan saat menerima bola dalam melakukan passing bawah. Saat menerima bola dalam keterampilan passing bawah, kelincahan seseorang akan sangat menentukan seberapa cepat dapat menerima rangsangan yang datang maka akan semakin cepat juga mengambil tindakan. Koordinasi yang baik didukung dengan kelincahan yang baik maka akan menghasilkan keterampilan passing bawah yang baik. Harsono (2015: 59) menjelaskan “untuk mendukung kelincahan (agility) adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh”.

Bolavoli mengharuskan atlet mengubah arah dengan cepat di ruang pendek dan menggunakan kualitas gerak kaki untuk masuk ke posisi yang tepat untuk menerima melayani, mengatur

keluar-dari sistem lulus, menyerang set, tutup pemukul, pindah ke memblokir penyerang tim lawan, atau menggali lonjakan lawan. Adapun manfaat langsung kelincahan antara lain dapat mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda (stimulasi), mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, dan mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 1 Bantaeng berada pada kategori “sedang”. Adapun Kondisi fisik siswa kekuatan otot lengan siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 1 Bantaeng berada pada kategori Baik sekali sedangkan kekuatan otot perut siswa berada pada kategori baik. Untuk kondisi fisik daya ledak tungkai siswa berada pada kategori sedang dan kelincahan siswa berada pada kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih,

dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya bagi siswa.

2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi.
3. Bagi siswa hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisiknya bagi yang kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2016). Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Depdiknas. (2010). Tes kesegaran jasmani Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Harsono. (2015). Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Heldayana, H, Supriyatna, A & Imanudin, I. (2015). Hubungan antara power otot lengan dan otot tungkai dengan hasil spike semi pada cabang olahraga bolavoli. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan 2015 Vol.02 No.02 Halaman 4549.
- Ismaryati. (2009). Tes pengukuran olahraga. Surakarta: UNS.

Kardjono. (2008). Modul pembinaan kondisi fisik. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia

Pate RR. Mc., Clengham B., & Rotella R., (1993). Dasar-dasar ilmiah kepelatihan, (Scientific Foundation of Coaching), Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto), Semarang: IKIP Semarang Press.

Reynaud, C. (2011). Coaching volleyball technical and tactical skill. Champaign: Human Kinetics.

Sajoto. (2002). Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Suharno. (1985). Ilmu coaching umum. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta

Sukadiyanto. (2005). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Yogyakarta: FIK UNY.

